本

MEAN GENES:

[illegible]

COAY Books

目录
Content

- 瘪钱包和肥躯体（1）
- 瘪钱包和肥躯体（2）
- 瘪钱包和肥躯体（3）
- 瘪钱包和肥躯体（4）
- 瘪钱包和肥躯体（5）
- 瘪钱包和肥躯体（6）
- 瘪钱包和肥躯体（7）
- 瘪钱包和肥躯体（8）
- 瘪钱包和肥躯体（9）
- 瘪钱包和肥躯体（10）
- 瘪钱包和肥躯体（11）
- 瘪钱包和肥躯体（12）
- 瘪钱包和肥躯体（13）
- 瘪钱包和肥躯体（14）
- 瘪钱包和肥躯体（15）
- 瘪钱包和肥躯体（16）
- 瘪钱包和肥躯体（17）
- 瘪钱包和肥躯体（18）
- 瘪钱包和肥躯体（19）
- 瘪钱包和肥躯体（20）
- 瘪钱包和肥躯体（21）
- 瘪钱包和肥躯体（22）
- 欲壑难平（1）
- 欲壑难平（2）
- 欲壑难平（3）
- 欲壑难平（4）
- 欲壑难平（5）
- 欲壑难平（6）
- 欲壑难平（7）
- 欲壑难平（8）

- 欲壑难平（9）
- 欲壑难平（10）
- 欲壑难平（11）
- 欲壑难平（12）
- 欲壑难平（13）
- 欲壑难平（14）

瘪钱包和肥躯体（1）

第一章　瘪钱包和肥躯体

债务

一路笑到达尔文银行

破产•储蓄•大生意

肥胖

请勿给人类喂食

减肥•懒惰•抽脂

为什么存钱就这么难

怎样控制我们的财务支出

为什么人会发胖

有快速减肥的灵丹妙药吗

债务

一路笑到达尔文银行

为什么存钱就这么难?

先做一个小测验：首先，您每个月想存多少钱？写下您的答案，看看占收入的百分比是多少。其次，您存了多少呢？看您前几个月实际存了多少，而不是明年还清信用卡上的欠账后的打算。以占收入百分比的形式写下您的答案。现在比较一下这两个数字。现实是令人不快的：我们中大多数人的存款都比我们所希望的存款数额少得多。

一般美国人都想把收入的10%存起来，并声称他们实际上只存了3%左右。如果真是这样就好了。2000年2月，我们创下一个低记录，储蓄率只有0.8%。换言之，如果您拿回家税后2000美元，并像普通的美国人那样储蓄，那么您会几乎把每个子儿都花光，也许会剩下没用的16美元。

结果是美国人很少有，或根本就没有现金可以存起来。不论到哪儿，到处都是怂恿我们消费的各种诱惑-从互联网到广告牌再到影视上

巧妙的产品布置。我们处在一个消费的国度，总是赶紧把工资充到各个银行的小账户里来结清我们开过的支票。

为了解我们的消费行为，让我们去一趟北欧，拜访一下世界上最成功的储蓄者。在那儿，我们发现了大片森林，秋天来了，就像它驾临温带地区那样，树叶换了颜色，气温下降了，风刮起来了。

瘪钱包和肥躯体（2）

走在森林里，观察一下您就会发现冬天要来的迹象非常明显。红松鼠每年9月都会超常忙碌，不再像夏日时那样悠闲自在。两个月之内，每个松鼠要在家周围几公亩的地方储藏起3000多个橡子、松果和山毛榉坚果。做松鼠真不容易。

然而冬天到来时，辛苦的劳动就会得到回报。光秃秃的树上能找到的食物少之又少，但是松鼠仍然过得很宽裕。它们每天都有条不紊地从一个储藏点转到另一个储藏点，最终能找到80%藏起来的食物，足够它们吃到春天来临。

为未来做储备并非长有大脸颊的啮齿动物的专利，而是动物王国在未来面临困窘时的通常反应。许多鸟类也在秋天储藏食物。例如星鸦（nutcracker）就会把松子埋起来，而且它们像松鼠那样记忆力出众，能够找到它们的储藏点。

如果有那么一个“储蓄明星廊”的话，那里恐怕会有几十种的动物榜上有名，而一般的美国人肯定无法登堂入室。为什么人类（至少是多数美国人）在未雨绸缪这方面会比松鼠、鸟类以及其他智力低级的生物要差那么多?

像蚱蜢和蚂蚁的寓言所讲的那样，对待富裕的战略有两种。蚱蜢整个夏天都在玩，而蚂蚁则不停地工作、储蓄食物。冬天来临的时候，蚂蚁活下来了而蚱蜢死了。

同样的道理，努力工作储存坚果的松鼠活过了冬天，在春天还生了孩子。这些孩子长大了，它们遗传了父母的基因，知道在秋天的时候要埋下坚果。动物们是杰出的储藏家，因为自然青睐节俭的物种。同样的力量难道没有造就节俭的人类吗? 为了理解问题的答案，我们可以先观察一下抢劫者的生存行为，因为我们的祖先直到最近还和他们的行为一样呢。

昆申人（!KungSan）生活在非洲南部沙漠地区，直到20世纪60年代，他们还在贫瘠的土地上过着游牧民族的生活，像一万年前他们的祖先一样依靠采集和捕猎为生。正是由于一些昆申人在20世纪60年代还保留着这种生活习性，我们可以通过对他们生活的详细记录，来了解同我们祖先在相同生存环境下的行为。

昆申人永远面临着水和食物供给短缺的问题。对他们来说，为将来建立储备当然会降低一些生存风险。那么昆申人进行储存了吗？绝对储存了。储存的最好时机是在财从天降的时候，一般是刚刚猎杀了一只大型动物如长颈鹿之后。对着几百公斤可以吃的长颈鹿肉，要是有良好的储备系统，一个猎手可以靠它活上几个月。

但是昆申人猎手们既没有储肉柜也没有冷藏室。即使把多余的肉储藏起来，邻居们也会蜂拥而至，哪怕猎物再大，他们也能在几天之内吃个精光。想想您中了大奖之后的“受欢迎程度”，那么一个昆申猎人把一头死鹿放在窝棚外会是怎样一番景象，就可想而知了。

昆申人的行为为我们理解美国人的自相矛盾提供了一个线索：美国人一方面面临未雨绸缪的强大进化压力，另一方面又习惯性的储蓄不足。在没有冰箱和银行的世界里，为艰难时世做准备就意味着吃足够多的东西，以便在身上储存一些脂肪。

瘪钱包和肥躯体（3）

虽然包括松鼠和鸟类在内的许多动物把食物储藏在周围的环境里，但大多数动物还是采取了储存脂肪的方式。想象一下海象这种有趣的动物。一头发育成熟的雄性海象有4米多长，2吨多重，体积和一辆载满乘客的凯迪拉克汽车相仿，真令人惊讶！雌性海象就端庄得多，只有半吨重。

每年的交配季节到来时，海象都会长膘，雄性会增加900多公斤的脂肪。然后，它们会做出一个令人目瞪口呆的专心致志的举动。这一举动使得迈阿密的春假看起来像《圣经》里的露营地一样-海象们游向海岸，整整三个月不吃不喝，专心求爱寻欢。

它们是怎样活下来的？从充实的储蓄账户上提取脂肪。严酷的考验来临之前，它们的体重会减轻1/3还多。雄性会减掉1吨多脂肪（能喂养100头小海象）。

海象以脂肪的形式把多余的能量储存在身上，以迎接交配季节的到来。但不幸的是，人类也是这样进行储存的。如果您是男人，低头看看您的腰，抓一把您肚子上的肉。您要是女士，就请瞧瞧您的大腿和臀部。您看到了什么？

从某个方面来说，您看到了讨厌的脂肪，但是从进化的视角来看，您看到的是一个有大量节余（也许还在增长）的账户。进化造就了一个充满杰出储蓄家的世界。人就像大多数动物那样，一个劲地储蓄脂肪这种货币。

您是一个多好的进化储蓄家呢？1981年，博比?桑兹（BobbySands），一位爱尔兰共和军成员，为了抗议英国的政策而绝食抗议。他不是一个胖子，但还是用了66天才将自己饿死。而我们中的大多数，尽管这个说法不太令人愉快，一口东西也不吃的话，还能坚持活两个多月。那真是令人印象深刻的储蓄！也许我们应该在“储蓄名星廊”里占有一席之地。

想象一下我们的一位祖先刚刚中了一个史前大奖。比如说，他或她刚杀死一头野猪，或是发现了一颗结满多汁的果子的大树。如果有今天的市场或者金融工具，中奖者可以把剩余的东西卖掉，把得来的钱存进银行。

但是对我们的祖先来讲，通过市场和金钱进行储蓄是不太可能的。成功人士会把食物尽可能多地塞进自己的肚子，还有自己亲戚的肚子。假使他们在自己幸运的日子里会有所回报的话，他们也许还会给那些无亲无故的人分一杯羹。在这样的环境下，有点矛盾的是，储蓄的最好方式就是消费。与其让宝贵的能量放在外面发霉或被人偷走，还不如把它放在肚子里，通过身体把食物转化成能量储存。

作为哺乳动物，食物就是这个王国的货币。基因机制促使松鼠关心它们的坚果，让海象腰部长膘。当我们努力想存钱的时候，背后其实潜伏着我们哺乳动物的遗传。我们知道应该把一些钱存到银行里，但是消费的感觉它就是那么好。

瘪钱包和肥躯体（4）

别动你的储蓄金也许我们应为勇敢的祖先及其基因遗产感到自豪，但如果我们大多数人行动起来更像一个吝啬鬼，而不是胜利的洞穴女时，我们会更加快乐。为了在拥有电冰箱和政府做担保的银行的工业世界里活得富裕红火，我们还是需要骗一骗我们古老的基因。

由于进化过程要求我们把看到的东西消费掉，所以最成功的储蓄技巧就是把钱藏起来，让它远离我们的视线。如果让自己感到贫穷，我们就可以使自己过度消费的本能变得节俭一些。一个众所周知的技巧就是少带现金。这样做我们起码可以小小地愚弄一下自己的基因，让它认为没有太多多余的钱要消费。

在《飞越封锁线》（TheBorder）这部电影中，杰克?尼科尔森回家后发现房子里放满了昂贵的新家具。当他问花了多少钱时，他妻子回答说："不要担心付钱的事……我开了一个按揭账户！"使用信用卡的危险之一就是我们交出去的不是感觉很有价值的东西（如冷冰冰的现金），所以人家要钱时我们并没有感觉是在花钱。对追求节制的您来说，信用卡不如借记卡，借记卡不如付现金，而付现金又不如不花钱。

许多人发现这种花招的另一种变通方式很有用，那就是建立多个银行账户。取钱不方便的那一个账户能用来存钱，而更常用的账户，一般是经常账户，每月有固定的转账次数。储蓄账户也应该越隐蔽越好。例如，可以在另一个州开这个账户，而在本州没有联网的自动柜员机或借记卡；或者至少在一个自动柜员机离我们很远的银行里开户。

容易让我们拿到钱的途径，就是我们的敌人。也许有点讽刺意味，但是最好的银行可能是取款尽可能困难的银行。比方说，我们可以选这么一个账户：利率很高，但是每次交易的收费都令人咋舌。

人们带到这个世界来的本能并不能使我们采取适宜的金融行为。我们大多数人需要学习，而学习过程经常充满了痛苦的过错。我们（特里和杰伊）亲身经历过，所以晓得。

在金融生涯早期，杰伊发现了使用信用卡的妙处。因为没有了使用现金购物的烦恼，所以他尽情地挥霍起来。但是他很快就发现信用卡带来的盛宴结束了，他的账户被最大限度地掏空，每月要支付巨大的欠款，收入余额几乎荡然无存。每次购物都感觉是一次性的，是必需的，但是杰伊很快使自己陷入深深的金融漏洞里（幸运的是，漏洞没有进一步加深，因为金融公司取消了他全部的赊账额）。

杰伊首先采用的解决办法是换了一张要他每月还清所有费用的信用卡。这使他有几个月的日子很难过，他甚至在最后一刻把CD和书卖掉来筹钱。这也使得他的花费降到一个可控制的额度。但是，虽然他筹集了刚刚好的钱而不至于债务缠身，他还是没有一分钱可以存起来，以便在某一天为他梦寐以求的海滨别墅预付订金。

瘪钱包和肥躯体（5）

就在这时杰伊的信用卡公司插手进来，提出一个新的方案，可以每月在信用卡上再加上另一笔钱以供消费。这似乎不大对头，怎么支付更多的钱反而可以帮他存钱呢？原来其中的小窍门是，每月多出的那笔钱被投入到一个共同基金里去。这样的话，每个月要还的钱可能就更多了。但是却对存钱很管用。他总能想出办法还钱（逐渐地减少花钱的办法），这样一来他每个月能存250美元。

我们最有效的储蓄机制之一是把钱藏起来。是想躲谁呢？躲我们自己，或者更精确一点，躲的是我们最冲动的那部分基因。杰伊是在建立了一个独立、从未见过的、很难开用的账户之后才开始存钱的。

如果您有了一份工作，您就已经通过社会保障的形式把一部分钱从您眼前藏起来了。虽然这不是专门在存钱，但可以帮我们把钱存起来以备退休后使用。本质上说，我们挣得越多，退休后政府付给我们的就越多。虽然社会保障的弊病很明显，它还是减轻了那些上了年纪的美国人的贫困状况。这个项目刚实施时，65岁以上的人是美国人中最贫穷的群体，但是现在他们成了最富的群体。

还有一个行之有效的存钱方法，其成功之处恰恰在于它不像在存钱，那就是置办东西。虽然60岁的美国人平均只有8300美元金融资产，退休人员的家庭财产却超过了3.5万美元。如果还不上钱，抵押的东西就会让人搬走。可是令人称奇的是，即使不怎么样的储蓄者也能够积攒起足够的东西而避免破产。

20世纪80年代，波姬?小丝（BrookeShields）曾为卡尔文?克莱恩（CalvinKlein）牛仔装做了一系列活泼俏皮的广告。其中之一是，“我要是有了钱，就去买卡尔文?克莱恩。要是还有啥剩下的，我就用来付房租。”成功的储蓄技巧也有这么一点似乎离经叛道的优先考虑。

善于储蓄者则会说：“我要有了钱，就把一些存起来。要是还剩一点钱，我会拿去买吃的住的。”有了钱之后，人们会先存起一部分，然

后再考虑其他需要。只要存的钱数目固定，并以抵押支付或工资削减的形式加以要求，多数人还是能保持收支平衡。但如果把买东西剩下来的钱再拿来储蓄的话，结果往往是根本无钱可存。

建立自动存款机制会是非常痛苦的一件事。但是几乎每个人都能熬过去，并适应了新的收入状况。抵押权和秘密共同基金对富人们来说不过是锦上添花，而对我们这些并不富裕的人来说又意味着什么呢?

瘪钱包和肥躯体（6）

这里的窍门是在合适的时机增加存钱的数量。例如，我们加薪后可以提高加入退休账户的比例，这么一来我们带回家的钱还是以前那么多。我们尽可以发发牢骚，但知道靠以前那个工资数也能过日子，因为我们以前就是这么过来的。

随着政府财政结余的增加，也有可能再过几年我们会减税。要真是这样的话，那可是另一个增加储蓄的绝佳时机。同样，有了意外之财的话，像税率降低和得到馈赠，最好是赶紧进行投资。

《隔壁的百万富翁》（TheMillionaireNextDoor）一书描写了普通人是如何致富的。结论令人吃惊，因为书中认为，大多数人之所以富起来，不是因为他们比一般人挣钱多，而是由于花得少。比如说，百万富翁会多等上一两年才把他们明显并不时髦的轿车替换掉，而且更有可能戴天美时（Timex）手表而不是劳力士。

存更多钱为什么我们存钱要费这么大的劲儿，而做其他事却易如反掌？答案是，那些和数千代人的生存繁殖休戚相关的行为，我们学起来不费吹灰之力。我们只在不能靠本能来对付那些古老的问题时，才会认真学习。有一个生动的例子，那就是看小孩子是怎样对危险物品做出反应的。

把装满子弹的枪放进围栏里，小孩们会像拿着其他玩具那样玩，咯咯地傻笑着，还有可能把枪放进嘴里。与此形成鲜明对比的是，把一个玩具蛇放到围栏里，他们会惊恐地缩起来。给任何一个年龄段的人看一条蛇，或者仅仅是一幅画，都会引起他们的强烈反应，如出一身冷汗或者心跳加速。不管是美国人、英国人、日本人、澳大利亚人还是阿根廷人，反应都一个样儿，甚至当地没有蛇的爱尔兰人都如此。

为什么我们本能地怕蛇而不是怕枪？在1998年，遭枪杀的美国人有3万多，而被蛇咬死的不到两打。在美国，让雷电击中的比率是被蛇

咬死的8倍。然而，蛇却造成了人们最强烈的本能反应之一。

我们照理应当非常害怕枪，而相对不太关心蛇，但我们生来恰好相反。考虑一下就可以解开这个谜。造成本能恐惧的基因和所有的基因一样是从我们的祖先那儿传下来的。当我们人类在还是以捕猎采集为生的时候，就有许多人被蛇咬死了，而枪杀死人还是最近的事情。所以，我们憎恶我们古老的敌人-蛇，却对新的威胁（不管它多么致命）没有什么本能反应。其他灵长类动物也被蛇咬死过，所以和人一样有共同的憎恶基因。甚至成年黑猩猩和一辈子待在动物园里从来没有见过一条蛇的猴子，也同我们一样本能地害怕爬行动物。一看到蛇，它们马上就会惊恐万分，烦躁不安。

瘪钱包和肥躯体（7）

与蛇和其他动物的漫长进化史相对照，试想一下一万年前您的曾曾曾……曾祖父母围坐在篝火旁的一次对话：

丈夫：“亲爱的，我想把25%的储蓄投入浮动汇率的日本债券，并拥有对欧元的优先购股权。您意下如何？”

妻子：“你疯了。几千代以来我们都明白投资股票更划算，因为它们的长期回报更高而且在纳税上还有优惠。所有人都知道要投资技术公司。我听说富达投资集团（Fidelity）最近有一笔钱打算投资造火公司呢。”

荒唐，我们的老祖宗简直对金融工具一无所知。所以，正像我们没有怕枪的本能一样，让我们做出神秘的财务决定的本能也不会更多。我们为将来做储备的本能并没有和现代的财务选择衔接上。再过一千代或许有可能，但肯定不是这个会计年度。

我们的祖先肯定会被现代的许多财务选择搞得茫然失措。他们甚至也不懂钱，钱也是现代社会的一个发明。让我们来看看货币是怎样在人类社会发展起来的。

最初人们用食物作为货币来借东西和做储备。在拉普兰，整个19世纪人们都用奶酪来还债，并用它来买房子过冬。用奶酪来还债并不比人的自然本性先进多少。海象在胸部储藏脂肪，而这些拉普兰人用的则是篮子里充满脂肪的奶酪。

最近，我们开始收集更容易交换的货币。北美的土著人和移居者用的是以贝壳串珠（wampum）闻名的原始货币，就是用贝壳做的紫色和白色的珠子。再往南走，中美洲长期以来喜欢用可可豆做货币。虽然可可豆不能永久保存，但是易于计算，拿起来舒服，而且可以随时撮起一点就吃了。不信可以拿1夸脱（一种谷物容量单位。在英制中，1夸脱=1.136升；在美制中，1夸脱=1.101升。-译者注）来试试。

说到夸脱，究竟是什么时候我们超越了像动物储存脂肪一样的储存价值？我们究竟是什么时候最终形成了现代有关钱的概念？

第一批铸币最早出现在公元前7世纪初期的吕底亚王国，它是一个国际贸易中心，位于现代的土耳其和希腊附近。然而，这种想法并没有形成星火燎原之势。正如一句日本古谚语所言：“历朝历代明智的统治者都尊崇谷物而鄙视金钱。不管一个人手里有多少金子银子，靠吃它们他一天也活不下去。大米才是生命所必需的。”

不同的文化相遇时，金钱使用上的困难更为错综复杂。想想法国歌手泽丽小姐的一次窘境。在那次太平洋之旅时，她在社会群岛（SocietyIslands，法属波利尼西亚群岛的一部分。-译者注）举办了一次音乐会，所得的报酬占票房收入的1/3。

瘪钱包和肥躯体（8）

然而，令她懊恼的是，这些报酬共包括3头猪、23只火鸡、44只鸡和5000个椰子，还有相当数目的香蕉、柠檬和橘子，理论上等于票房收入的1/3。在巴黎的话，这些东西的确算得上价值不菲，但要是没有船运回去的话，它们实际上一文不值。

在用货币积累财富的2500年里，人们一直在抵制这种形式。老习惯很难改变，特别是当它们是扎根在我们基因里的时候。当然，金钱的最大缺陷是，只有你在相信他人的情况下，货币才有价值。货币不像可可豆和大米，它没有内在的价值。结果，直到19世纪，我们还得请拉普兰人向他们疑虑重重的地主保证“奶酪正在运来”。

我们的大脑是由基因构筑的，这些基因是不存在金钱的世界的优胜者。在往身上增加一些脂肪这方面，我们拥有强大的本能，而关心金钱的本能还没有来得及演化出来。

如果我们在新几内亚高地拿蛇做实验的话，就很难发现人们会抱有同样惊恐。把蛇或蛇的图片拿出来，会惹得成年的新几内亚人发笑。蛇根本吓不倒他们，这似乎有点奇怪。因为在以前，几乎每一个被测验的对象都会有害怕的反应，为什么在此会不同呢？新几内亚不像纽约城，这儿的蛇非常多，而且还咬死了很多人。甚至还有这么一个记录，在附近的印尼岛上，一条巨蟒咬死了一个14岁的男孩并把他完全吞噬了。

如果有人怕蛇的话，那应该是新几内亚人，因为他们还会被蛇咬死。然而他们对我们幼稚的、普遍的恐惧感到好笑。经历和学习解释了这一切。新几内亚人从小时候起就经常遇到蛇，其中只有1/3有毒。在这个过程中，他们学会了分辨有危险的和没有危险的蛇，并经常抓无毒的蛇来吃。

新几内亚自然主义者了解了如何改变我们对蛇的本能恐惧，以及增强我们的大脑修改程序的能力。同样，虽然孩童对枪并不存在本能

的惧怕，人们还是很快就能习得对枪的正确反应。从这些成功改变我们本能的案例中，我们可以受到鼓舞来改变我们和钱的关系。

人们真能改变根深蒂固的行为吗？绝对能。事实上，这些行为甚至不是根深蒂固的。我们总是感觉自己永远有还不完的债似的，事实上，1980年以来美国破产的人数增加了3倍。虽然这种趋势不对，但是这表明我们可以改变。美国人的储蓄行为也会发生变化。在过去的20年中，美国人的消费一直在稳步增长。

其他证明我们能够储蓄的例子来自其他有着更为节俭行为的文化。具有讽刺意味的是，虽然美国人很难向世界夸耀他们的储蓄率，但日本的经济却由于恰恰相反的问题陷入了停滞，即人们消费得太少了。所以，虽然本能使得我们花钱太多，日本人的节俭却证明这些本能是可以改变的，可以培养良好的储蓄行为。公司知道我们的弱点，所以想方设法地操纵我们以从中渔利。

瘪钱包和肥躯体（9）

信用卡购物金融公司赚钱用的是老套路，它们借给我们钱的时候要我们承担高额利率，而我们把钱存到它们那里的时候却给我们很低的利率。为了追求利润，它们捕获了我们未经历练的金融本能，并利用我们基因遗产中的一些倾向。了解它们捕获我们的金融本能的手段可以有助于我们更好地利用现代金融工具。

以霍默?辛普森（美国热门动画片《辛普森一家》中的人物。-编者注）为例。凡是电视上广告的每件产品他都要订购。看到画面上的人体形好，他会赶紧订购教他如何减肥的12盒套装录音带。录音带会很快送到家，但是钱在90天或更长的时间内付上即可。霍默的购买欲很滑稽，因为它比我们自己的更冲动了一点。

好像我们的大脑不能很好地理解金钱并不随着时间的推移而贬值这个道理。事实上问题就在这儿。在我们大脑成形的那个世界里，今天的货币确实会随着时间的改变而失去价值。简单地说：食物会腐烂的。那时候，精明的投资者应该大大减少未来的支付。不幸的是，我们的大脑总是根据昨天的游戏规则行动，所以我们很容易上当。

非常确定的是，公司会利用我们内在的不耐烦的毛病，并经常成功地诱使我们立马把东西买下。能带回家一个神奇的洗脱一体的洗衣机，并在当天安装好，过60天再付钱，挑逗起深藏在我们体内的小小的以捕猎采集为生的遗传基因的想象力。别担心最后付的钱远远超过我们认为合理的限度。在买东西的时候，过时的本能引导我们看重今天的价值，而不管将来的开支。

据说通向地狱的道路是由良好的意图铺成的。当我们想变得更好时，却经常在浪费钱财，继续我们的冲动行为。在一个关于良好意图的调查中，研究者考察了人们对看严肃电影（seriousmovies）的意愿。

一组调查对象被要求选择一场当晚观看的电影。另一组则要选择后三天每天晚上要看的电影。对后一组人来说，选的电影要三天才能看完，可是他们在第一天就选好所有要看的片子了。

这儿显示出一个有趣的模式。选择今天的电影时，两组人都选了轻松愉快的爱情片、喜剧和动作片。而要选后几天（明天或后天）晚上要看的电影时，人们会选比较严肃的片子，如描绘纳粹集中营的《辛德勒的名单》以及一些外国电影。

在白天，一个人会说："今晚我要看个有趣的电影，明天会看我应该看的。"可是明天到来时，他们又想寻找乐子，于是如果可能的话，他们就会选一个《土拨鼠节》（GroundhogDay）。

商家知道我们对未来的行为总是过度乐观，所以利用我们的这种认识来赚钱。例如，他们一开始会给我们利率比较低的信用卡，但是窍门在于6个月后，利率会大幅上升。这没有什么不合法的。银行甚至不必将这些打印精美的条件遮遮掩掩（虽然它们似乎总是想这么做）。它们会把这些条件写在霓虹灯广告牌上：现在开始使用信用卡，你将可以享受6个月的优惠利率。

未来会与过去不同，而且通常会变得更好-由于这种过度的乐观主义，我们会一窝蜂地做这类交易（如果外星人统治了地球，把人当成宠物来玩，他们可能会把这种抑制不住的乐观主义当成我们最可爱的特点）。

瘪钱包和肥躯体（10）

当制定这些计划时，我们期待的是一个崭新的经过完善后的自我，还想让这些商家吃亏上当。我们并不真正关心它们是否会在6个月后要求我们支付过高的利率，因为我们打算很快还清债务（同时还能变瘦）。然而6个月过后，我们常常还是债务缠身。结果是普通美国人会把他或她收入的1/5拿来付信用卡上的开支-其中绝大多数是利息。

控制我们的财务身处在高利贷者以及其充满诱人提议的海洋-这些提议是用来刺激和利用我们的欲望的，我们如何才能过起富裕的生活呢？是的，我们不能依赖本能，相反，我们需要不断强化自己的财务训练。对于银行和企业，我们应该以其人之道还治其人之身，从而反败为胜。记住，它们的赚钱之道是借给我们钱时收高利率，而在我们存钱时给低利率。

转败为胜的步骤一是把任何东西都用同一种货币，即税后利率来计算。不管它是叫贷款申请费也好，利息索价也好，分期付款也好，问题的关键是利率。许多很好的书和软件程序能帮我们把不同类型的费用转变成有效利率。经过协调，每个人都能按要求计算好利率。虽然这可能是显而易见的，但我们多数人甚至到现在也还不知道我们被要求支付什么利率。

步骤二，组织我们的财务机构。不管我们欠什么债，利率都应该尽可能低，而且可以减税。同样，不管我们有什么积蓄，它们带来的税后回报都应该最高。

例如，我们信用卡上欠3000美元，而同时有2000美元的储蓄账户，那我们在白白地让钱溜走。储蓄账户的利率很低，顶多在2%~3%之间，而信用卡却要我们付将近20%的利息。我们可以像华尔街的银行家那样，动用我们的存款以减少信用卡上的差额。这样，给我们带来2%利率的钱却可以帮我们省下20%的开支。

在一个层次上组织我们的财务并使其合理化的需要很明显，但在更深的层次上，就要求我们控制对诱惑性提议的本能反应。这会更难，因为公司总是在有意无意地设计一些程序来愚弄我们对价值的直觉观念。

步骤三，对我们的行为持现实的态度。在管理金钱的问题上，这可能是最难的事情了。即使我们认为明天我们会做得更好，对我们控制未来欲望能力的最好的预言家却是我们过去的行为。要是正在放映电影《王牌大间谍》（AustinPowers），我们就不会坐上三个小时去看晦涩的纪录片。同样，我们不要接受那些只有当我们完全改头换面才会帮自己省钱的金融提议。

最后，占商家的便宜。虽然每个商家都在尽可能地捞我们的油水，它们在拉拢我们这方面是存在竞争的，所以可能不得不主动给我们一些甜头。例如，某个电话公司一开始时会要价比较低，或者会提供某种申请补贴。它认为我们尝完甜头后还会继续待在它们这儿。但是，我们可以吃掉这块免费的馅饼，然后转移到另一家，直到这家的条件转为对我们不利为止。公司讨厌的就是这样从一块免费馅饼跳到另一块免费馅饼的客户，但是这种做法不但合法而且有利可图。

瘪钱包和肥躯体（11）

进化为许多问题都提供了绝好的解决方案。如果要跌倒，我们的身体系统会迅速做出反应，让我们站稳或者减少跌倒后的痛苦。但是在金融领域没有这样的本能的保护措施。在做每一个决定时，我们都必须压制内在的反应，并利用习得的金融手段来做出最佳选择。

肥胖请勿给人类喂食恐怖的肥腰常塔克是住在亚特兰大动物园的一只聪明可爱的猩猩。它受过手语训练，有超过150字的词汇量，并被认为是一位体面的艺术家。它生于亚特兰大耶基斯灵长类动物中心，现在20多岁。它在中心生活的9年是被当人一样养大的，使用尿布和婴儿的那些用品。

在这种人类的环境中长大，常塔克变得十分肥胖，重达200多公斤，几乎是它理想体重的3倍。由于担心庞大的躯体会压坏它的肺，科学家们对它进行严格的节食。以前它是200多公斤的乐趣，现在却成了180多公斤的怒气。在节食期间，它最喜欢的手语变成了“糖”。它拒绝画画，还吃了给它用来进行艺术创作的蜡笔。

节食期间，常塔克还成功地逃跑了一次。它向一个看门人发威，并且本来可以轻而易举地取了那人性命，但是它选择向一个200多升的食物桶发动了攻击。最后人们发现它坐在一个底朝天的食物桶旁边，四肢并用地把给猴子吃的东西朝嘴里塞。

常塔克是独一无二的，不光是因为它和人类的联系，以及它的语言和艺术才能，还由于它的体重。您瞧，在动物园和研究中心之外没有肥猩猩。野生猩猩，虽然在基因上和常塔克一样有对美餐的渴望，但是体态苗条，大约只有70多公斤重，因为它们的食物相对缺乏，而且在婆罗洲的丛林里很难找到食物。

像常塔克一样，我们许多人都难以保持体态轻盈、身体健康。我们会发现，食物充足、生活安逸是人类和被俘获的猩猩体重难以控制

的根源。在我们的胃口成型的那个世界里，有充足的食物是不可想象的。

真正贫困的人们会对吃饭过多可能成为问题这个说法感到困惑。在去东非乌干达的一次旅行中，特里试图给一群妇女解释易饥症（bulimia）。他一开始讲到患易饥症的人在吃完饭后会故意呕吐。“吃的东西有什么问题？”那些乌干达妇女问道。什么问题也没有，特里说，那些人只是想把食物吐出来。妇女们茫然地看着他，很明显她们难以理解这样的信息。

在试着理解了几次这种紊乱现象之后，乌干达妇女们离开了，她们相信要么是翻译出错了，要么这是西方人开的奇怪的玩笑。那些长期挨饿的人们怎么会理解食物过剩的问题呢？

在许多贫穷的国家，肥胖仍然是财富的标志，“富足”则用来形容胖人。尼日利亚的新娘在出嫁前先在“增肥屋”里吃喝休息以增加体重。胖乎乎的妻子更讨丈夫喜欢，因为她们的能量储存有利于怀孕。

瘪钱包和肥躯体（12）

在工业化国家之外，饥荒和营养不良的问题仍然很普遍。一年中，有一半的发展中国家会有食物短缺的问题。在这种情况下，它们出资建立一些储藏库以应对常常出现的饥荒年。事实上，我们贪得无厌的胃口曾是人类得以生存下来的生理特征。对食物深切的爱好可以使人们增加几公斤体重，以此来度过食物缺乏的艰难时期。

对我们这些工业社会的人来说，踩几下油门就可以到达超市，那里的食物琳琅满目，有用来烹饪的，也有可以直接吃的。车库离厨房只有几步远，而超市的停车场离食物架也不过十几米远。如果还觉得开车去市场费力的话，我们还可以打电话订购比萨饼或中式快餐。

我们的生活中充满了机器，如遥控器、电话、冰箱、电动开罐器、电视、电脑还有汽车，所有这些使得我们不论是补充能量、社交还是娱乐，都不怎么费劲。您今天真正走了几步路？对我们大多数人来说，答案是“很少”。

坐在沙发上，坐在车里，坐在桌子前，我们没有经历过任何形式的能源危机。我们中多数人已经在体内积累了太多的能量，比如说肥腰、囊肉、啤酒肚和其他不想要的赘肉。

强大而本能的饥饿感使我们的祖先得以在一个对能量有很高要求的艰难世界里生存下来。想象一下，在某段时间里，有一群胃口不同的人：贪吃的一类人日日夜夜都在想着食物，而另一类人，当天吃饱了也就满足了。在这两者中，当食物短缺时，谁会有最多的能量储存在大腿和臀部？谁能经受住饥荒，剩下一些能量来繁殖后代？谁最有可能成为您的祖先？答案是胖子，胖子，还是胖子。

饥饿感曾经是我们基因程序中增强生存力的特征，但现在它却成了这一程序中的蠕虫。这种永久的饥饿感造成的后果不是什么新鲜事儿：每4个美国人中就有1个是胖子。就体重来说，我们身体质量指数（bodymassindex，体重除以身高的平方，体重单位是千克，身高单位

为米。-译者注）达到30，丰满就成了肥胖了。（他们是不是故意这样设计，使得这种计算对大多数美国人都毫无意义？）指数为30就是说，如果您的身高是1.77米，那体重就是95公斤；如果身高是1.65米，则体重是82公斤。

可以预测，随着社会变得更加富裕，以及我们个人年龄的增长，我们的体重将会不断增加。哪怕只减掉5公斤的体重，我们也会减少得心脏病、中风和糖尿病的几率。我们都明白这一点。这也是为什么我们许多人尽量减肥的原因，而其他人则得了饮食恐惧症。

笼子里的常塔克很胖，因为它的基因是适应野生环境的，那里的食物短缺，生活艰难。我们人类的祖先生活的环境更加类似于野生猩猩徜徉其中的印尼丛林，而不是现代化的工业环境。很可能，肥胖对于远古的人类就像对今天的野生灵长类动物一样罕见。就像家养的猫狗经常会变得胖乎乎的一样，动物园里也挤满了有体重问题的动物。如果我们身上也挂上一个牌子，上面写着“请勿给人类喂食”，那我们的生活会变得更好。

瘪钱包和肥躯体（13）

挨饿的滋味不好受不管基因馈赠给我们什么，只要消耗的卡路里比吸收得多，我们中的任何一个人都会减轻体重。不论吸收的卡路里来自汉堡包还是新鲜蔬菜，这个定律都成立。与此类似，不论是在健身房还是在卧室，只要能把卡路里消耗掉就行。仅仅指出我们的节俭基因会使我们发胖，并不能最终解决问题。

一个重要的节食概念是“体重的变化＝吸收的卡路里－消耗的卡路里”，但这仅仅是事情的一方面。挑战在于持之以恒地减少吸收，增加消耗。几乎每个人都能挺得住暂时不吃东西。在令人畏惧的中学同学聚会之前，短期的挨饿可能是减掉几公斤赘肉的最快途径。然而要达到持久的减肥效果，则难得多。

但在长期的饥饿状况下生活，可能是最坏的减肥计划了。至少参加生物圈计划实验的8个人能证明这一点。在生物圈2计划中，这8个人进入一个120公亩的满是动植物的封闭世界。这个计划试图探寻的是在人对环境仅能施加微小影响的情况下如何生存下去，但是最后它可能会告诉我们更多关于人性的东西。

虽然科学家们知道在这个鱼缸式的生物圈里生活是很艰难的，但这个实验显示出的结果-人类生存的最大困难却令人吃惊。科学家们在一个重要的生物屋里发现了什么呢？那就是饥饿的人脾气暴躁。这些生物屋住客们由于食物缺乏而减轻了体重。食物短缺，部分是由于低热量饮食效果的有计划实验，部分是由于粮食歉收。正如预测的那样，体重的下降使健康状况得以改善，包括得心脏病的几率得以降低。

由于食物缺乏，实验对象还经常争执、发生口角，并为晚饭的份额争吵不休。离开他们称之为“饥饿屋”的所在之后，一个参加实验的人说，“如果我们会和别人搭讪的话，那将是一大成就。”当继续正常的生活之后，他们又全都恢复了从前的体重。

您不必到生物屋里花上1亿美元来吸取这个教训。常识以及科学实验揭示挨饿会伴随着痛苦。在一项研究中，人们持续6个月挨饿。随着时间的推移，人们越来越多的时间都用在想象脂肪丰富的食物上了。食谱甚至取代了性，成为他们最津津乐道的谈资。

所以我们不能老是挨饿，但是有没有别的办法来改变我们的饮食习惯，以达到永久性减肥的目的？为了寻找答案，研究者们在一群猴子身上进行低热量饮食实验。这些猴子最初减轻了数公斤，在随后两年里都保持了较轻的体重。虽然猴子的脑袋里可能充满了对食物的幻想，但是它们的行为在人类观察者的眼里还算正常。

两年后，这些苗条的猴子们可以开始无节制地饮食了。它们还那么瘦吗？绝对不是。在生命的1/10的时间里它们的体重一直比较轻，但是现在很快就恢复到原样了。

瘪钱包和肥躯体（14）

许多对人类和动物的研究指出，在体重上存在一个定点（setpoint）。就像自动调温器一样，如果体重低于这个定点，身体就会四处寻找热量；而当体重高于定点的话，人们的身体和心思就可以无忧无虑地去追求其他目标了。

如果确实存在这样一个定点的话，它会怎样运作呢？一个途径是改变新陈代谢率。节食者经常抱怨他们的新陈代谢减缓，而“看一眼馅饼”就会长肉。最近的实验证实了这种民间智慧。

在一项研究中，一群节食者的体重分别增加或减轻了10%。在新体重保持了数月后，医生对他们的新陈代谢率进行检查。那些体重减轻的人的新陈代谢率确实下降了。除了体重减轻外，他们的身体对每一公斤肉的控制都更有效。相反，体重增加的参加者新陈代谢率有所上升。

除了改变新陈代谢率以外，身体用来对抗节食的办法还有释放化学物质来刺激食欲。特别是一种叫做神经肽Y（NPY）的成分，它会引起人体对碳水化合物的极度渴望。体重减轻的同时，会产生更多的NPY。而当人们严格限制卡路里摄入的时候，NPY会飙升到极高的水平。换言之，类似于挨饿的行为在体内发出了警报：“我们有麻烦了。凡是看到的能吃的东西都统统吃掉。”

这些新陈代谢的反应系统使得我们节食的努力受挫，但是对于缺乏有保障的食物来源的人们来说却是至关重要的。在繁衍后代的过程中，我们的祖先经历了频频出现的饥荒时节。他们拼命地寻找食物，在饥馑年代找得更加拼命。他们尽可能地把食物能量储存起来以应对荒年。在没有冰箱的情况下，储存的最好方法就是增加身体的脂肪。同时，他们还演化出一套在饥饿的时候减缓新陈代谢的机制。

严重的节食不仅可能毫无成果，还可能对健康不利。我们可以看到，节食降低了新陈代谢率，并且损害了一些重要的功能。就像面临

金融困境的家庭会推迟一些重要的工作（如修好刹车）一样，一个忍饥挨饿的身体也会减缓许多系统的工作或将它们完全停止。实验中饥饿的动物甚至完全失去了性欲，对传染病的抵抗力也会下降。

我们尽管知道了很多东西，但是重要的问题还摆在那儿。“定点”可以改变吗？我们难缠的基因总是这场减肥战争中的赢家吗？

瘪钱包和肥躯体（15）

减肥药物公司总是在寻求某种灵丹妙药。在此过程中，他们甚至拿出了荒谬可笑的发现。在临床研究中，进行新减肥药实验的研究者们总是会设置一个安慰剂群体。一些病人拿到的是要实验的药，另一些则拿到没有任何能动成分的安慰剂。由于安慰剂看起来和真药一模一样，没有人，甚至包括医生，知道谁拿到了安慰剂，目的就是把新药的效果从实验过程中单挑出来。

不出所料，有些新药是有效的，另一些则没什么用。但有个最令人惊讶的发现是拿到安慰剂的那群人体重总会下降。例如，在实验新的减肥药Xenical效果的研究中，安慰剂群体中超过25%的人体重都至少减轻了5公斤左右。对此应如何评价呢？安慰剂真有什么奇妙之处吗？当然不是。但是有个窍门：虽然吃安慰剂的人并没有吃药，他们却一直在记录自己的体重，并且对吃了什么东西比平时更加留意。

所以，也许是对食物的注意和对体重的记录使那些吃安慰剂的人能够减肥。这也许是那些疯狂的、不科学的节食成功背后的“秘诀”。例如，鼓吹疯狂节食的人在某一天只吃某一种颜色的食物（但是“想吃多少就吃多少”），而实际上严格监控是控制体重的关键所在。

另外一项研究也得出类似的结果。看到多数节食者都不能成功减肥，研究者采访了那些能长期保持较轻体重的人们。这些成功的事例中有一点行为是共同的，即控制饮食习惯而不严格节食。成功者们并不饿着自己，而是像在减肥药实验中吃安慰剂的一组人那样，他们对于吃了什么一直保持警惕。

除了坚持做记录之外，另一种简单的预防措施也会有所帮助。想想：在赴夏天野餐会的路上，杰伊强迫自己干吃了三个百吉饼（bagel，一种先蒸后烤的发面圈。-译者注）。他知道晚餐会有各式各样好吃却含超高热量的食物。他特别怕夹干酪和碎牛肉的三明治还有烤干酪辣味玉米片，因为见了就忍不住想吃。可是，他吃了百吉饼先

行预防，然后在晚餐时只吃了一点点高热量食物就没有胃口了。而且在危险的精美小吃诱惑他时，他也有了更强的意志力。

要想成功减肥，就得要求自己做出计划想吃些什么东西，而后依计划行事。当我们试图减少摄入卡路里的数量时，基因系统会步步跟我们作对。然而，在决定摄取何种类型的卡路里时，我们会更容易赢得战斗。通过预先吃上几个无味的百吉饼，杰伊执行了只吃低脂肪食物的计划。选择摄入何种卡路里的能力似乎没有什么了不起，但是对于控制我们实际摄入的卡路里数量却是至关重要的。

瘪钱包和肥躯体（16）

于是，我们就找到两个有效的减肥办法，这两种办法可能没有多高的科技含量。第一是决定吃什么类型的食物。是想吃低脂肪、高碳水化合物的食物，还是想吃阿特金斯式（Atkins，英国士兵的别号。-译者注）的低碳水化合物的食物，预先决定是关键所在。第二是记下我们的目标，并诚实地记录我们实际吃了多少。不得不吃上几个巧克力碎饼（即使在人不知鬼不觉的时候），这足以帮助我们多数人抵制住诱惑。

少数人可以抵御他们的进化系统，把自己快速饿到《甜心俏佳人》（AllyMcBeal-dom）中艾莉的模样。而对于其余的人来说，无情的觅食基因早晚会引诱我们摄入在成年的大部分时间里所摄入的卡路里。明白这一点，我们就能对下一顿饭做出计划，实事求是，并且更好地享受我们的食物。

下面说的事听起来是不是很耳熟呢？您半夜醒来，想着藏在碗柜里的饼干，于是就起来把它们全吃了。或者，您去超市，本来决定只买健康食品，可是却买了一块巧克力，在停车场就吃完了。如果您存在上述问题，那么，您是人，一个有正常基因的人。

苏格拉底曾经说过他是雅典最聪明的人，因为他知道自己十分愚蠢。在控制饮食上，我们的力量在于明白我们会变得脆弱。了解我们未来的弱点可以降低我们失败的几率，并且防止我们在最软弱的时候造成损失。

让我们回到那次深夜狂欢吧。我们每个人都知道哪些食物会使我们食欲大增。可能是Twix的糖果，也可能是一碗接一碗的早餐麦片。但是总有这么一个时候，也许是晚餐后，那些糖啊什么的对我们不再有任何吸引力。实际上，我们会感到如此满足，以至于不想再吃点东西。

但是半夜醒来的那个“您”对那些美餐有着完全不同的看法。要预先筑起一道篱笆来打败体内的恶魔。在晚饭后把那些“美餐”扔出去，或者最好是别买它们。在空空的碗柜里留一张纸条，写上：“亲爱的难缠的基因妖怪，哈哈！没有什么东西吧。吃块年糕，早晨还得谢谢我。”

瘪钱包和肥躯体（17）

我们每个人都有强大和软弱的时候，这些都是可预测的。所以应该趁着强大的时候预先采取一些行动。每个人的确切问题和解决办法都各不相同，但是主题是一致的。以下是一些问题及其对策，对一些人会有帮助。

问题：我会纵容自己对某些垃圾食品的欲望，而且吃得过多。比方说，我决定吃一些薯片，可是却买了一大包，打算只吃一半，可是把整包全吃了。

对策：打开包，把薯片分成两堆。您吃其中一堆，另外的不吃。把不吃的薯片毁掉。必须在吃之前毁掉。知道自己会把另一堆美味的薯片吃掉，这种情况下毁掉另一堆不会太难。这是您强大的时候。把它们扔掉之后，确保它们不能再被拿来吃了，这样您体内的妖怪就不会在凌晨4点起来从垃圾里拣薯片吃。

问题：我打算在午餐和晚餐之间不吃东西。可是到了下午我会很饿，于是就吃了巧克力。

对策：根据您整体的节食计划，选择一种合适的午后小吃，并确保每个下午都带着它。感到饿的时候，您已经准备好了正确的食物。整个下午一直干饿着，这不现实。您得吃东西，而且会吃东西。接受现实吧，吃您选择好的东西，这还好一点。

问题：我在超市买错了东西。我一进商店，小推车就动起来了，几乎是它自己动起来的。它走到了放苏打饼干的货架前，虽然我几分钟之前刚刚发誓只买健康食品。

对策：一个众所周知的选择是，吃过饭再去购物。如果这对您有作用，那您就每次出去时都先吃饭。如果不行，那就采取更加极端的办法。例如，列一个单子，让别人替您买。在当今有互联网购物服务的情况下，这样做很简单。但是，不要因为送货的给您带来的是糙米而不是核桃仁巧克力饼就对人家大发雷霆。

问题：我开派对的时候，会在计划的饮食之外储存一些食物。我不介意在晚会中多吃一点其他的东西，但是晚会结束以后我经常会狼吞虎咽地把剩下的东西吃下去。

对策：晚会一结束，马上就清除“危险”的食品。让客人带回家，或送给您的邻居。如果二者都不行，那就在后院把它们埋了。不要理会您体内的声音喊什么浪费食物是不对的。当然，要是事先不买这些东西，或者把东西送人当然是更好的了。但是，如果以上都不是您的选择的话，吃掉了那些东西，您又后悔了，那是没有任何好处的。

问题：我在飞机上，他们会给我提供饮食，包括一块美味的巧克力饼当做甜点。我在飞机上不能乱动，很无聊，又累又饿，所以我通常都会把这些饼吃了。

瘪钱包和肥躯体（18）

对策：幸运的是，除了三明治和巧克力饼之外，他们一般还送一小包蛋黄酱。当杰伊拿到他在飞机上的食物时，他会迅速把蛋黄酱打开，涂满巧克力饼。这样，他就再也不觉得饼有多诱人了，甚至还会排斥它。谁知道呢？将来我们也许会带上一瓶“难缠的基因”牌子的抗调味品喷剂，闻起来像发霉的东西、像烂鸡蛋，或者像鱼的内脏。

所以这些都反映了苏格拉底的洞见：知道我们会变得软弱可以使我们变得强大。

懒惰者生存?

1984年，彼得?马厄重110多公斤，一天抽3包烟。虽然他从来没有参加过体育锻炼，但他和朋友们打赌（可能是喝啤酒的时候）说他可以跑完马拉松。他开始跑，而且竟然跑完了。

在路上，他发现自己是一个天才。于是，他成为了一名专职的选手，而且仅用了2小时11分钟就跑完了马拉松全程，比世界最好成绩仅仅慢了6分钟。在此过程中，他变瘦了，体重下降到60多公斤，而他身高2.0米。他还是担心自己的体重，不过这次怕的是太瘦了。

即使我们不能跑马拉松，运动对我们变瘦并保持苗条还是有明显功效的。身体的活动要消耗能量，从而提高新陈代谢率，并使身体更加强健。彼得?马厄和一些幸运的人们热爱运动，但对我们大多数人来说，穿上耐克鞋跑上几公里比看一次牙医还要难。为什么做这些对我们明显有效的事情会这么难呢?

大多数动物都很懒。就拿老鼠来说吧，科学家在做关于极限运动的效果实验时，很自然会想到老鼠，因为它们是长跑的好手。可是问题在于，老鼠并不比人更想跑马拉松。

把老鼠放在小小的踏车上，它们中有许多会罢工。它们会坐在传送带上，即使屁股被擦伤了都不管。老鼠在逃避运动方面非常有创

意，它们会靠着墙，或者把脚撇得很夸张-只要不跑就成。我们中任何能为逃避锻炼找出好借口的人都会同情它们的。

除了像常塔克这样的猩猩，耶基斯中心还有大量的黑猩猩。可以预见，动物园里的灵长类动物都超重，而且懒惰。其中有一位受人尊重的老前辈是一只叫做娜塔莎（Natasha）的雌性黑猩猩，它的体积庞大，甚至以“娜坦克”（Na“tank”-a）闻名。

瘪钱包和肥躯体（19）

虽然这些黑猩猩吃喝不愁，但当有人拿着一箱橘子来时，它们中的大多数还是会欢呼着四处跑。但娜“坦克”不太容易为之所动。它只是径直走到水果台下面，用胳膊做出一些微小的求食动作，这不会比用遥控器换一个电视频道花更多能量。它只会在周围接近两米的范围内拿一个成熟的水果。让它走过整个场地，要用上几打橘子，每个橘子都必须有技巧地扔在它前面几米远的地方。

懒惰对多数动物来说都是好事（尽量不要让您的孩子发现这一点）。为了理解这一点，我们要离开沙发，像野生的灵长类动物那样思考。以食物的形式储藏的能量很难得到，而一旦得到了，就不应该浪费。

这就解释了为什么狮子一天大部分时间都在睡觉，老鼠在踏车上蹲着，而人们像躲避瘟疫一样躲避体育馆。在穷国，唯一运动的人是特权阶层-富人、旅行家或全职运动员。同样，现代抢掠者的生活也很活跃，但是不必要的运动这一概念也让他们摸不着头脑。

进化偏爱节俭的动物，但是对随意浪费能量的机制则会投去严厉、警惕的目光。那些不必要地浪费能量的动物怎么样了呢？它们死了，它们的基因也跟着死了。我们是那些慎于活动的人类的后代，我们也遗传了他们储存能量的基因。

快从沙发上起来运动对我们有利，可是进化却使我们生来爱懒散。我们的基因仍然认为随处都有饥荒，只要有可能，它们就会诱使身体变得懒懒散散，以此储存每一卡路里的热量。我们能把自己拖下沙发吗？

再回到讨厌跑步的老鼠那里。让它们进行无意义的慢跑是很难，但是在适当的条件下它们确实爱跑步。例如，饿了的时候，它们会花上大半天的工夫来跑步。为什么呢？嗯，原因之一是它们要寻找食物。当然，在实验室里翻转轮子这样的事上，它们不会取得任何进

步。但是寻找食物的时候它们不惜上下求索。在一项实验中，饥饿的老鼠每天会跑大约5公里，几乎比吃饱的老鼠多跑一倍的路程。

在一个相关但是有点残忍的研究中，一位科学家设计了一个“运动才能得到食物”的刺激老鼠实验。老鼠只有在旋转一个轮子之后才能得到食物。每转一定的圈数，会赏给它们一小块吃的（圈数在75~275圈之间，就可以得到一块食物）。

瘪钱包和肥躯体（20）

有食物作为奖励，要求它们转的圈数越多，它们跑得时间就越长，最能转的老鼠每天能跑上10个小时。毫不奇怪，这些动物比起那些不劳而获的动物体重要轻得多。也许理查德?西门子可以设计出一个“难缠的基因”牌的电视机或电冰箱，只能通过运动型自行车驱动发电才能打开。

为了变得更加活跃，我们可以永远和基因对抗，也可以以智取胜。如果能创造某种条件，让我们的活动在其中达到一个有价值的目标，那么我们所需要的精神能量和意志力可以很少。我们的基因认为有价值的目标是因人而异的，但也有共同之处。

阿妮塔今年26岁，住在波士顿。她每天早上6点要和同伴沿着查尔斯河散步。早上阿妮塔感到特别累的时候，自然而然地就想打电话给同伴取消约定，但是又控制住了。她的同伴和别人合住在一起，只有一个电话，放在房中间，要是打电话的话，会吵醒她们的。对阿妮塔来说，要想不吵醒朋友的室友就不能取消约定，这对促使她起床是非常有效的。对许多人而言，有个一起锻炼的同伴，或者是进行团体运动，可以使运动变得惬意得多。

金钱能对人起到激励作用。在一项实验中，心理学家们接近了一群排队购买剧院季票的人。他们给一半的观众打折票，其他人则要买全票。在该季度结束时，他们发现付钱更多的人去剧院看演出的次数明显更多。同样的道理，一些人也发现付钱给健康俱乐部也更促使他们常去锻炼。不能浪费钱的想法可能比保持懒散的动力更强烈。

我们从上文中提到的那只猩猩常塔克那里也能得到一点相关信息。当时我们见到它的时候，它正在被强制节食，饥饿而愤怒，做梦都想着吃糖。在它试图逃跑并偷吃东西那件事之后，人们把它送到了一个新地方，那里地方更大，有几公亩大，它得走上一段路才能吃到东西。

而且，由于野生的雄性猩猩爱占地盘，它们会花很多时间在自己的那片丛林里巡逻，常塔克也喜欢（也许是不得不）四处走动，以保证没有其他雄性猩猩侵犯它的领地。当然在动物园里绝不会有什么入侵者，但是它的基因不知道这个。结果常塔克变得比过去活跃，虽然现在不严格节食了，但它200多公斤的体重却减少了整整一半。

大自然痛恨无谓的能量浪费，但是在许多条件下，它也会诱使人类活动起来。常塔克变得更加活跃，因为它不得不走路才能吃到东西，而且它喜欢巡视自己的领地。那些一般情况下昏昏欲睡的狮子如果见了瞪羚羊就会奋力狂追，受到土狼攻击时，也会跑得很快。如果我们能制造一些条件，带有合适的回报，我们也同样可以扯掉懒惰的外衣。通过构建生活以使我们变得更加活跃，可以在不挨饿的情况下减掉一点我们的体重，同时还能保持我们的健康。

瘪钱包和肥躯体（21）

食物替代品，外科手术和药片我们生活在一个食物过剩的动物园一般的环境中，周围都是可以免除劳动的机器，它们使我们的每一项工作都更加容易，而且所有的愿望只要是碰一下按钮就可以实现。基因使我们热爱食物，讨厌运动，所以体重问题的根源在于我们野生时代的基因现在生活在一个驯化了的世界中。这些基因不会很快改变任何东西，而且我们也不会马上面临食物缺乏的问题。技术使我们变得富裕，从而产生了这些问题。技术也能刺激人类发明一些东西来让我们保持苗条吗?

一种技术努力是发展食物替代品。为了理解它们，让我们注意一下脂肪替代品-蔗糖聚酯（Olestra）。我们喜欢含脂肪的食物，因为我们的舌头上有数以千计的特定探测器，即味蕾。当我们吃坚果、鳄梨、奶酪和牛羊肉时，味蕾会刺激我们的大脑。通过这个系统，含脂肪的饮食会使我们的大脑产生沉醉的感觉。这一结构得以进化，因为脂肪所含的卡路里最多。发现卡路里时，祖先的基因会奖赏我们。在寻找能量的过程中，脂肪应该，而且也得到了最高的奖赏。

虽然我们喜欢带有奶酪和鳄梨酱（guacamole，一种墨西哥沙司，由鳄梨、红椒、洋葱、蕃茄制成。-译者注）的玉米片，大多数人还是痛恨卡路里。蔗糖聚酯就尝试给我们提供这种无代价的快乐。具体而言，它刺激了那些脂肪探测器，但是没有释放任何卡路里。蔗糖聚酯有一部分是像脂肪的化学结构，所以探测器告诉大脑可以尽情狂欢。但是这些分子可以避免卡路里的吸收。嘴巴说着“好吃”，可是内脏却没能吸收任何卡路里。结果，这种物质欺骗了我们的身体，让它感觉似乎刚刚饱餐了一顿。

食品公司使用了包括纽特健康糖（Nutrasweet，又译为纽特牌阿斯巴甜，20世纪80年代发展起来的一种重要的强力甜味剂，由全球最大的阿斯巴甜生产商和销售商Nutrasweet开发，应用范围广泛。-译者

注）在内的许多替代品，都是用来糊弄我们身体的。脂肪、糖和盐味道很好但是可能对我们有害。而人造分子许诺给我们不上税的满足。特别是这些复合物和其他一些研发中的分子使食物尝起来好吃，但是卡路里的含量却很少。这听起来很简单，但真有用吗?

为了找到答案，研究者们悄悄给一组人带糖的曲奇吃，而另一组人的曲奇看起来和他们的一样，但是用纽特健康糖做的。然后研究者们看这些人都吃了多少曲奇。瞧，两组人吃得同样多。所以吃带有真糖曲奇的人们就吸收了更多的卡路里。这是科技的胜利吗？也许未必。

实验对象们还得记录他们那些天吃掉了多少曲奇。吃纽特健康糖曲奇的那一组比吃带糖曲奇的人吃得多。而事实上，多到这样的程度，即两组人的卡路里摄入量完全相同。而且，吃纽特健康糖曲奇的那一组人喜欢吃更多糖。结果，两组人都吃了大量糖，吸收了许多卡路里，只是一些人另外还吸收了一些纽特健康糖。

当前的食物替代品不会扭转败局，所以一些人采取了更极端的举动，如进行许多外科手术。对因体重产生重大健康危机的人们有一种选择，即胃部缝合，就是外科医生让胃变得小一些。进行胃部缝合的病人们比手术前饱得更快，也能很快停止进食。一组进行胃部缝合的人每人掉了大约30公斤肉，至少两年都如此。

瘪钱包和肥躯体（22）

把小肠的一部分或全部都去掉的手术也有助于减肥。这种减短了的消化系统使卡路里还没来得及被全部吸收就让食物穿肠而过。其整体效果和吃蔗糖聚酯的效果相仿：嘴巴被蒙骗，高高兴兴还以为吃了卡路里，而内脏得到的是缺斤短两的待遇。

另一种不那么极端的办法是抽脂，就是把脂肪细胞除掉。在20世纪这种方法迅速成为最受欢迎的手术之一，仅1998年就有17万人做了这种手术。但不妙的是，随着时间的推移，减掉的体重又会重新长出来，虽然可能长在不同的部位。由于这一结果，把抽脂称为“塑型”可能更加贴切。

如果食物替代品和外科手术不能保证体重永久性的减轻，那么减肥药怎么样？由于在此领域不存在什么绝对突破，制造减肥药以改变体重系统这种想法还是不错的。

例如，在证实减肥药FenPhen会严重损害心血管之前的20年里，美国有500万妇女在吃这种药。它是把一种抑制胃口的药剂和一种类似于安非他明（amphetamine，一种能够解除忧郁、疲劳的药，主要用做中枢神经系统兴奋剂。-译者注）的药结合起来的。像所有成功的减肥药一样，这种药干扰了我们本能的系统，因为这种系统老是在寻找食物并把食物转化成脂肪储存起来。

修补基因机器的另一种办法是干脆提高新陈代谢率。包括Metabolife在内的许多产品都声称它们能够在不增加无谓吸收的情况下消耗更多能量。这种办法在理论上是正确的，但关于这些非常规产品的安全性或说效果如何仍存在保留意见。但是，临床实验确实表明像麻黄素和咖啡因一类的刺激物能减轻2~5公斤的体重。

最新上市的减肥药Xenical，在市场上推销时名为奥利司他（Orlistat）。这种昂贵的药物干扰脂肪消化的途径是使色拉味调料或橄榄里的脂肪在未经吸收的情况下穿肠而过（有时快得让人感到痛

苦）。临床研究表明，Xenical能在一年时间里使人体重减轻大约5公斤。第二年，体重有所回升，但是仍然比原来要轻一些。

现在的减肥药能帮助我们减轻一些体重，未来还会更加光明。通过使用Xenical，平均每个人能减轻5公斤，这可能不足以称其为灵丹妙药，但毕竟是一个意义重大的开端。而且对许多人来说，减轻5公斤已经足够了。只要是生活在像动物园一样优裕的环境里，我们就得和我们不断寻找并储存卡路里的自然系统做斗争。基因机器使我们变得肥胖，而且保持着这种体重，通过对它的剖析，使发现更有效而副作用更少的药以让我们变得苗条起来这一前景变得更加明朗。

欲壑难平（1）

欲壑难平

麻醉剂

快乐之路上的劫匪

咖啡因•酒精•百忧解•嗜好•希望

冒险

寻求刺激的基因欺骗了我们

卡西诺•墨西哥胡椒•过山车•奖励

贪婪

在快乐的脚踏车上飞转

金钱•欢乐•物质主义•进步•欢乐

咖啡、酒精、香烟和可卡因为什么让人难以割舍

意志力能拯救我们吗

为什么我们能从冒险中找到刺激

为什么人生来就贪得无厌，不知满足

麻醉剂

快乐之路上的劫匪

麻醉剂的诱惑

约翰•戴利说他最终放弃了戒酒的努力。这位职业高尔夫球员一度是美国最有希望的年轻运动员之一，但是他却撕毁了同一家顶级高尔夫俱乐部签订的一项300万美元的合约，因为合同要求他不能再喝酒。戴利说要保持清醒“真要了我的命了，我很可怜”。他为自己的基因对酒精强烈的欲望而自责。但是尽管他对因饮酒而付出的许多代价感到悲哀，他还是说：“自由自在的感觉真棒！”

不只约翰•戴利一个人这样。摇滚明星更是如此，以至于他们当中要是有谁不存在这种问题的话，肯定会上头条新闻。这些小小化学品的诱惑力极大。虽然小报上的悲剧新闻里讲到的都是贾尼斯

•乔普林、约翰•毕鲁什、里弗•菲尼克斯之类的人物，但我们中有数百万人都面临着与麻醉剂进行的斗争，即自我控制，而且我们经常会在战斗中败北。

现代生活中每天都会用到麻醉剂。酒精无所不在，数千万人不得不忍受其造成的各种后果，从工作业绩下降到肝脏遭到损害，再到酒精中毒，75%的家庭暴力事件都是由酗酒引起的。有超过5

000万的美国人抽烟，造成每年近50万人死亡，比死于车祸的人多数倍。因麻醉剂造成的悲剧仍在上演。

欲壑难平（2）

这些小小的化学制品对动物也具有同样强大的威力。例如，排卵期的雌性野猪嗅到公猪唾液中的费洛蒙（pheromone）时，会马上变得完全瘫软，四肢伸展，一副交配的姿态。如果您把老鼠关到笼子里，让它们可以无节制地进食或吃可卡因，会发生什么事情呢？老鼠会疯狂地猛吃可卡因，把食物完全撂在一边，并且很快会因此饿死。

这种对于麻醉剂普遍的爱好引起这样一个令人困惑的问题：难道进化不该产生勤勉的机制，而不是对麻醉剂的迷恋吗？为了理解这个问题，我们需要回到从前，想想感情是如何进化的。为什么我们的身体会感到痛苦和欢乐？一旦回答了这个问题，就会明白为什么我们会受到像酒精和可卡因之类的危险物质如此强烈的吸引。但是首先，就像我们通常上路时要做的那样—喝杯咖啡。

见鬼，为什么咖啡因就这么好？

大卫•莱特曼说过：“如果不是咖啡，我压根就清醒不了。”实际上，咖啡因或许是我们最常使用的麻醉剂。在世界范围内，茶是除了水之外最常用的饮料。紧随其后的就是咖啡。在美国，我们喝的90%的苏打水含有咖啡因。美国人平均每年要喝上455升的水、茶和咖啡。从哲学家到作家、科学家、音乐家，咖啡都被尊为刺激灵感的必需品。在1732年的《咖啡康塔塔》（Coffee

Cantata）中，J•S•巴赫写道：“啊！咖啡尝起来是多么美啊！比一千个吻还要可爱，比麝香葡萄酒还甜蜜得多！”200年后，咖啡的吸引力，又增加了不少。艾萨克•丹森（Isak

Dinesen），其自传被改编成电影《走出非洲》（Out

of

Africa），他写道：“咖啡……之于身体如同神意之于灵魂。”

几个世纪以来对咖啡的鉴赏是有根有据的。咖啡因几乎对每一种动物都有强大的作用。拿老鼠来说吧。虽然所有的老鼠最终都能通过

训练穿过迷宫，但有些学得比较快，有些则在穿越迷宫补习班里变得憔悴。不过它们有一点是共同的，就是如果给它们一点含咖啡因的提神酒，它们学穿越之道就会变得更快，也记得更牢。

竞技自行车赛手把这些结果铭记在心。他们发现如果在赛前一小时摄入咖啡因的话，就可以多跑20%的路程。也许把高强度的训练和竞赛混为一谈有点疯狂，但有些人还是会在赛前吃咖啡因栓剂来享受一下忘却时间的快乐。

欲壑难平（3）

由于咖啡因能加快大脑和身体的运转，所以毫不奇怪，精子也会受到它的影响。在极端剂量的咖啡因刺激下，精子游得更快，摆动更有力，甚至能使它游过最黏稠的子宫颈液流以寻找成熟的卵子。

令人惊讶的是，咖啡因似乎对大多数人都是安全无害的。虽然人们在不断地求证其负面作用，但也没有证据表明适度吸收咖啡因会有什么大的危险，偶然事故除外。对健康的人们来说，咖啡因好像不会增加患心脏病、肺病、肾病甚至癌症的风险。

咖啡因是怎样发挥其神奇作用的呢？只要我们保持清醒，大脑就会努力工作。我们的感官在吸收周围世界的信息：穿着套头衫让皮肤有点痒痒，透过窗子的阳光亮得晃眼，孩子们需要您时刻留心，老板因某报告过时未交而大喊大叫等等。所有这些信息都通过叫做“神经元”的特殊细胞报告给大脑。

每处理一点微小的信息，都有数百万的神经元在活动。问题在于，就像运行中的发动机会产生废气一样，所有这些神经活动都会导致细胞废物的严重堆积。最终我们的细胞也需要小憩一下。神经元排出的废物是分子，包括腺苷（adenosine）。腺苷的堆积会使我们感到疲倦，这样，身体就会提醒我们该上床休息了。

任何在驾驶时努力保持清醒的人都能体会腺苷要我们停止工作，给予我们睡觉的无情压力。腺苷本身不会产生睡意，它不过是一个信使，告诉周围的细胞该停下来了。而咖啡因阻挡了这种要求睡觉的信息的传递。以下就是其作用机理：

大脑细胞通过传送像腺苷一样的化学信息互通信息。信息分子通过其他细胞上叫做受体（receptor）的特殊听众进行合作。腺苷及其受体精巧地连接起来，就像小锁只能由合适的小钥匙打开一样。细胞释放腺苷时，会充满附近细胞上的腺苷受体，传递要睡觉的信息。

由于一天中腺苷会制造得越来越多，于是有越来越多的受体被充满。不管刺激有多强烈，我们的大脑细胞都会变得越来越迟缓，我们累了。睡觉时，值夜班的会把腺苷清扫掉。醒来后我们会感觉好些，因为头脑确实变得更加清醒。

但是假设感到累时我们并不能享受爬上床的奢侈，而是会喝一点苏打水或双份浓咖啡。我们摄入的咖啡因会直奔向大脑，一旦抵达，就在细胞之间洋溢。由于在外形上和腺苷碰巧相似，咖啡因会进入本来接收腺苷的受体。

一旦进入，咖啡因就会安营扎寨，阻止腺苷工作。所以，或许我们已经发疯一样地工作了几个小时，大脑里本应充满了腺苷，我们本该累得要死，但是由于受体被咖啡因阻碍不能工作，腺苷不能传递我们应该上床睡觉的信息，所以我们会感到出奇的清醒，仍然准备大干一场。

咖啡因通过扰乱正常的睡眠信号系统而使我们保持清醒。一些麻醉剂阻碍身体自然信号的传递，而另一些则放大这些信息。但在所有的情况下，麻醉剂都化装成自然生成的化合物，蒙骗我们的大脑。让我们再靠近一些，瞧瞧这些化学信使是如何在极大的程度上来影响我们观察感觉和经历这个世界的方式的。

感觉不错，就再来

欲壑难平（4）

几个脑细胞的活动真能影响我们的情绪和行为吗？在20世纪50年代，一位心理学家通过手术把电极植入老鼠的大脑并刺激它们。通常情况下，微小的电流引起的反应很小。然而，把通电的电极放在靠近一个叫做视丘下部（hypotha-lamus）的大脑的部分，似乎能让老鼠感觉很快乐。实际上那是当年比较保守的表述，刺激视丘下部实际上是使老鼠心醉神迷。

后来的实验表明，如果在老鼠完成某件事情之后再给刺激它们的奖赏，如学会通过一部分迷宫，可以使老鼠勤奋工作，直到它精通为止，为的就是拿到奖赏。只要继续给它们奖励，这些小啮齿动物就会持续工作，甚至把人类认为几乎没有可能掌握的复杂迷宫都能穿过。

它们喜爱的不是学习。同样是这些老鼠，如果让它们自己控制这种大脑刺激技术的话，它们会忘记迷宫，忘记朋友，忘记其余的所有事情。它们坐着，一分钟按100次杠杆，连续几个小时不停。它们甚至不会停下来吃饭，饿扁了也会选择按杠杆，持续不停直到饿死。

如果我们能够刺激大脑中一个类似热切的快感中心的话，我们会怎么做呢？当然这个问题不仅仅是一种假设，因为我们能够做到这一点。想想我们所有快乐途径之母—性高潮吧。我们那种愉悦的感觉其实是由于释放了某种化学物质造成的，这种化学物质刺激的大脑部位正是使老鼠感到快乐的那个部位。这些“再来一次”（do-it-again）中心一旦被激活，就可以因任何刺激大脑的行为而带来快乐。

您可以将这个“再来一次”中心看做我们大脑中的一个方形凹槽。做爱就如同发现了适合凹槽的方形木桩。它让我们很快乐。奖励的方式就是高潮，而这又激发我们不断重复这一行为，即性爱。在发现了神奇王国的方形木桩后。我们就想再来一次，一而再，再而三。

当我们忙着享受性高潮时，基因正一路笑到达尔文银行，在它们眼里（或者对施行生育控制之前的我们的祖先）一切都是为了生儿育

女。因为这意味着基因已经成功地把这种行为传给下一代了。

为了追求不朽，基因希望我们能做不同的事，也相应地建立了许多“再来一次”中心，想象一下遍布大脑的圆形、椭圆和星状的凹槽。基因所喜爱的行为都和这些凹槽相关。

吃一点草莓脆饼，我们会感到快活，就像把一块圆桩打入圆形的、寻找卡路里的凹槽一样。赢得一场比赛，则会变得兴高采烈，如同把一个星形木桩打进了星形凹槽。实际上，不同形状的木桩是大脑中刺激“再来一次”中心的化学物质。

为创立这样的快乐系统，我们的基因发展出一种奖励体系，我们追求快乐的同时会实现基因的目标。没有人为了复制基因而要孩子，但我们却在寻欢作乐、逃避痛苦的时候，无意识地促进了基因目标的实现。我们根本不必在意基因，做某些事只是因为可以使我们感觉良好，而且还想再做一次。

欲壑难平（5）

麻醉剂半路杀出，造成我们的进化奖励系统短路。我们的祖先通过良好行为这种老套的方式来获得因化学物质产生的愉快感觉。然而，我们却可以利用麻醉剂在没有良好行为的情况下刺激我们的欢乐中心。那么麻醉剂是如何在我们大脑中的痛苦和欢乐之途上拦路横刀的呢?

要知道，唯一真正的情欲区是在我们的大脑里。例如，对一些完全瘫痪的人也有可能通过刺激其生殖器而使其勃起，甚至射精。但是，这些病人并没有什么快感，因为他们的大脑从来都没有接收到有关信息。而同样是这些人，如果其大脑的欢乐中心受到刺激的话，他们也会产生诸如高潮之类的感觉。问题在于，大脑必须通过神经系统的信号才能了解我们的行为，而任何信号系统都可以操控。

比如，想象一下掠食者是如何通过致命的方式利用萤火虫的信号系统的。夏天的夜晚，如果您坐在野外，就会看到萤火虫在黑暗中闪闪发光，旋转飞舞。它们跳舞并非为了讨我们的欢心，而是在举行一种交配仪式。野外漆黑一片，还有许多不同的动物四处飞舞。萤火虫为了找到自己的同类以成功交配，所以就利用一种特殊的摩尔斯电码信号系统发出信号："嗨！咱俩是一对，我准备好行动了。"

萤火虫并没有真正看见它们潜在的爱侣，它们只是通过腹部发出的亮光进行交流。一种萤火虫可能会通过两下长光、一下短光来打招呼，而另一种则可能用四下短光、一下长光。当一个有性要求的萤火虫发现了正确的亮光时，它就会扑过去，准备"成家"。

一些飞翔着的罗密欧和朱丽叶时常遇到的却是粗鲁的惊吓。它们的小腰闪亮着，到达信号发出的地方，却发现等待它们的是能一口吞掉它们的血盆大口，而不是充满爱意的臂膀。狡猾的食肉动物会利用信号系统，制造出同有意交配的萤火虫发出的一模一样的亮光序列。萤火虫误入歧途的时候，天才掠食者就可以开始它的晚餐了。

我们的信号系统同样也会受到欺骗，后果可能是灾难性的。当我们做了好事，一种叫做神经传递素（neurotransmitters）的化学物质会刺激大脑的“再来一次”中心，从而让我们变得开心。麻醉剂就是仿神经传递素，不论它们是为了娱乐还是治疗，不论是自然的还是实验室里造出来的。就像掠食者复制真正萤火虫的亮光一样，麻醉剂“看起来”和我们天然的化学信号一模一样。记住，咖啡因能起作用就是因为它和腺苷很相似。

欲壑难平（6）

服用引起快乐的麻醉剂时，我们的大脑运作起来就好像有适当释放出来的神经传递素充满神经系统一样。大脑以为我们遇到什么好事，如发现了食物或者温暖之处，而实际上我们可能正蜷缩在一个肮脏的厕所里，朝胳膊上注射海洛因。我们的快感中心只知道它们正沐浴在一系列能产生快乐的精确预设的信号之中。

从酒精到“百忧解”

还记得那些老鼠吗？它们一直按压杠杆刺激大脑以至于最终饿死。它们刺激的也是大脑的“再来一次”中心，以产生身体的主要“快乐神经传递素”之一的多巴胺（dopamine）。如果接收到神经传递素的信息，大脑中的快感中心会让我们感觉妙不可言—事实上，好到让我们还想再重复一次这样的行为。

只要细胞沐浴着多巴胺，它们就能产生我们所渴求的强烈快感。但是这种快感通常是短暂的，因为几乎在信息发出的同时，多巴胺又会再循环到释放它的细胞中去。

吸一点可卡因进去，它会直接流向大脑的“再来一次”中心。一旦到了那儿，就像对咖啡因一样，所有的一切都会依照分子的误认而运行。可卡因会很贴切地充满正常状态下吸收多巴胺的地方，那儿的细胞最初释放了多巴胺。只要这些再摄取细胞受到阻碍，大脑中就会充满较以往更高水平的多巴胺。可卡因的吸食者只知道一件事：让快乐时光继续下去。

抗抑郁药工作的机制几乎与此相同。除了多巴胺，我们体内另一个大型的快乐神经传递素是血清素（serotonin）。抗抑郁药，如百忧解（Prozac）和佐洛复（Zoloft），阻止血清素通过释放它们的细胞再加以循环。血清素待在神经元的时间延长，像弹球机一样照亮我们的“再来一次”中心，从而使人们感到更加快乐。

应该特别感谢一些化学信使—脑内啡（endorphins，也称多肽，人的大脑和脑下垂体自然产生一种类似吗啡的化学成分，可以控制或者缓解疼痛。—译者注），它们是我们体内天然的止痛药。脑内啡由大脑产生，它们能阻止体内各处痛感信息的传递。在许多极端紧张的情况下，比如在一次战斗中我们刚刚受了重伤，又如在半程马拉松中跑到19公里的时候，我们的身体会做出反应，释放脑内啡。这些化学物质还会促使快感中心释放多巴胺。

欲壑难平（7）

我们最喜爱的一种麻醉剂是烟草的死党尼古丁。进入血液后不久，尼古丁就开始模仿我们体内最普通，也是最重要的一种神经传递素—乙酰胆碱（acetylcholine）。上当受骗之后，乙酰胆碱受体会释放出肾上腺素，以及其他刺激性的化学物质，如可以带来更多快感的苦力—多巴胺。尼古丁使这些化学物质得以迅速大量释放，从而被很快消耗完毕，因此吸烟的人快活过后不一会儿，就会很快想抽下一支烟。

每天吸入尼古丁的老鼠在不到一周的时间里，其乙酰胆碱受体会猛增40%。人类的反应几乎相同。很奇怪身体会产生更多的受体，因为其功能会随着吸入乙酰胆碱的增多而减退。长期使用乙酰胆碱后，即使吸入得越来越多，我们的反应也会变得越来越迟钝。然而，即使有更多的受体，而且在当我们入睡时把所有的烟碱从神经键中清除掉，早上抽第一支烟时，尼古丁造成的最大影响力也是固定值。

至此，我们已了解到，麻醉剂通常会模仿我们身体在正常运转中产生的化学物质。只要我们知道麻醉剂所模仿的分子是什么，其特定效果就是可以预测的。它们的作用就好像是一次外科手术，以特定的方式改变着我们的神经化学。

如果麻醉剂更像是一个“万事通”，且看起来和许多不同的神经传递素很像，并足以模仿它们的样子，那么后果会是怎样呢？看看朋友们的鸡尾酒会吧。酒精是最伟大的模仿者，愚弄了至少四种不同的受体分子。快速浏览一下这些受害者的功能，我们就可以看清酒精是如何施展魔法的：

功能一，它让我们放慢脚步，“放松一下”我们的神经元。通过阻碍我们大脑的主要刺激性神经传递素受体的工作，酒精给大脑涂上了一层蜜糖，减缓了其反应次数，使话语变得模糊不清。没有这种效果或许也可以。

功能二，它给我们一种快乐的沉醉感。就像可卡因一样，但是效果弱得多，酒精会阻碍多巴胺的再次摄取，使得快感神经传递素在大脑的关键部位更加集中起来。

功能三，它阻碍了痛感的传递。酒精刺激了脑内啡的释放，让我们可以在不穿跑鞋的情况下感受“奔跑者的快感”。它在这方面的功能像吗啡和海洛因，但是强度要小得多，促使我们的身体产生一点像吸食了鸦片一样产生的兴奋感。

功能四，酒精让我们变得更加快乐，至少是当它还在我们体内系统中的时候。就像“自助百忧解工具箱”一样，能改变并加大复合胺受体的效率。

由于上述种种原因，我们许多人都喜欢在晚饭时来一杯酒，或在工作后偶尔喝杯鸡尾酒。但是如果一杯红葡萄酒变成三杯，而一杯马提尼则变成无数杯马提尼时，又会发生什么事情呢?

新鲜劲儿过去之后

欲壑难平（8）

在美国的中学里，有大约50万学生（其中1/3是女生）服用增强肌肉的类固醇（steroid）。想象一下，如果他们中间有某个人（先叫他“美国上尉”吧）“加大油门”，注入大剂量的睾丸激素（testosterone，一种男性荷尔蒙白色结晶固酮类激素，主要由睾丸产生，负责男性第二性征的发展和维持。—译者注），那会发生什么事？由于有多余的类固醇在他血管里流动，“美国上尉”会变得更加高大威猛。然而，随着他肌肉的发达，管理睾丸激素水平的系统会奇怪地问：“所有这些精力是从哪里来的？”

“美国上尉”的身体可是一个适应性很强的机器，其反应就是减少睾丸激素的分泌。如果他继续注射人造的睾丸激素，使其身体变得强大，而同时他体内睾丸激素的自然分泌是在下降的。最后他不得不面对这样一个严酷的现实：他的睾丸，将会消失殆尽。

这就是我们从缩小的睾丸的例子中吸取的教训：我们的身体不喜欢变化，它们只在严密结合的参数中才会运行。汽车可以变得冰冷，或者烧得很热，但同时也能跑得很帅。但要是我们的体温有几度的变化，我们可能会死掉，体内的化学物质也适用类似的规则。正是因为自由度如此有限，所以我们也进化出一批对抗变化的系统。比如说，我们节食的努力在新陈代谢减慢的抵制下会成为泡影。

一位酒精中毒的女士最近到加利福尼亚大学洛杉矶分校的医院体检。虽然她血液内的酒精含量足以使多数人致命，但她实际上已经接近三天滴酒不沾了。她对酒精的容忍度很高，需要喝很多酒才能产生醉意。三天后她的血液中仍然含有高浓度的杜松子酒和补药。

就像“美国上尉”和海量的嗜酒者一样，经常服用麻醉剂会增大对它的耐药性。我们许多人要在早上喝杯咖啡才会感觉一切正常。美国人平均每天要消费225毫克的咖啡因（相当于5罐可口可乐的剂量）。

一项目的在于了解人们对咖啡因耐药性的研究曾做过这样的实验：让一些人每天摄入整整900毫克的咖啡因，连续三周如此。最初这些人感到很刺激，您可想而知。但是这种飘飘欲仙的感觉并没有持续多久。三周的时间里，我们的瘾君子与“清醒”而有节制地摄入咖啡因的人就不太好区分了。在使人兴奋、警觉、紧张或焦急等方面，咖啡因都没有发挥明显的作用。完全的耐药性已经形成了。

耐药性的形成是必然的，但其代价和后果因麻醉剂的种类不同而各异。在另一项研究中，志愿者每天注射相同剂量的海洛因，并接受对其兴奋程度的检查（大学生们可得留意校园新闻广告中精美的图片了）。他们起初感到心醉神迷，但其身体做出了反应：减少海洛因受体的数量。由于受体越来越少，海洛因造成的功效在三周内几乎降到零点。

欲壑难平（9）

在现实世界中，海洛因瘾君子对此有些小小的反击。上瘾的时候，他们可能会增加1万倍的剂量。如果咖啡因耐药性也有相应增长的话，那我们得用上一浴缸的咖啡才能从床上爬起来。但幸运的是，咖啡因耐药性很少会超出原先有效剂量的10倍或15倍。

既然有了耐药力，那么为什么不放弃服用麻醉剂呢？我们要是能做到这一点就好了。麻醉剂耐药力的反面是放弃服用麻醉剂造成的难以避免的痛苦。我们的身体可以适应没有麻醉剂的日子，但恢复正常尚需时日。“美国上尉”放弃人工激素后，他的睾丸得要几周的工夫才能长回原样。

服用咖啡因、尼古丁和酒精，都会是这么回事儿。其代价可能是头痛，也可能是因戒酒导致的震颤性谵妄，而这可能危及生命。如果要减少咖啡因或其他麻醉剂的使用，我们都得交一笔退出费，所以一些人可能比其他人更难以戒掉麻醉剂。

一个人消遣，另一人上瘾

伊莎贝拉在一次晚宴上和朋友一起喝了点酒。吃着吃着，她的同伴们有点醉了。他们的谈话变得生气勃勃，情绪也放松了。他们再往杯子加满酒，沉迷于微醺的感觉中。但伊莎贝拉并非如此。一杯酒还没喝完，她就有了“飞红”（fast-flush）反应。她的脸红了，心跳加速，脑袋摇摇晃晃。更糟的是，她很快就觉得想吐。

为什么人们对酒的反应有如此的差异呢？像伊莎贝拉这类“飞红”的人在基因上有所不同，这种差别使一种叫做乙醛的有毒化学物质在体内堆积。我们正常人一点酒下肚以后，身体会跳一种小小的两步舞，把酒精分子处理掉，把它们从醉人的形式变成无毒的原子。

伊莎贝拉的身体很熟练地开始了对酒精的正常分解，但她天生存在一种基因缺陷，不能产生一种处理有毒化合物的酶。酒精分子一个

个受到处理，但不是由合适的机器进行的，结果造成有毒的乙醛的聚积，因此产生了“飞红”反应。

在伊莎贝拉身上出错的酶叫做乙醛脱氢酶（aldehyde

dehydr-ogenase），至少一半亚洲人有同样的基因错误。但是等一等，也许我们应该把这个错误称为“天赐分子”。在一项对1

300个日本嗜酒者的研究中，猜猜其中有多少“飞红”的人？一个也没有。虽然有一半日本人“飞红”，但是在嗜酒者中没有一个这样。他们基因代码中一点小小的变化帮他们抵制住了酒精的诱惑。

欲壑难平（10）

所以说是某些天生的基因差别导致了一些人对酒精没有那么强的欲望。反过来也是正确的吗？是不是一些人拜基因所赐而使他们对酒精有一种不健康的激情？对动物的研究显示可能如此。

一般而言，哺乳动物—从野生的灵长类到家养的宠物都滴酒不沾。要是可以选择的话，它们会喝水。有些科学家打算培植对酒精有胃口的老鼠。在每一代，只有最不讨厌酒精的老鼠才可以被选来繁殖后代。其余的老鼠不许生孩子，所以没有子嗣。科学家很快就有了一群爱喝酒的老鼠。

有趣的是，这些爱喝酒的老鼠大脑中很正常地产生了少量快感神经传递素—复合胺。对酒精的爱好可能是试图将复合胺重新提高到正常老鼠所拥有的水平的一种努力。这一发现打开了一个麻烦的“蠕虫之盒”。

人类中的麻醉剂瘾君子们和依赖者在基因上是不是和其他人也有所不同呢？最近有数据表明这不无可能。一些研究大脑的科学家在尸检时发现，嗜酒者身体中的多巴胺受体比其他人要少。

其他麻醉剂瘾君子也有基因上的不同。在一项对283人的研究中，有1/3的抽烟者，这些人有一个重要基因存在不寻常的拷贝，而几乎没有哪个非抽烟者有这种拷贝。这种基因被称为D2，它使我们大脑的快感中心在多巴胺的刺激下可以亮起来。拥有这种不同寻常的D2基因的吸烟者会产生第三个小于正常尺寸的多巴胺受体。

由于多巴胺在协调大脑的快感中心时起着核心作用，对这一系统的任何改变都会破坏身体调节和获得快感的天然能力。许多抽烟的人都可视为是通过服用药物来更强烈地刺激其多巴胺系统的。通过吸烟，他们可以将其快感中心的水平提高到非吸烟者拥有的自然水平。如前所述，其他麻醉剂，特别是可卡因，也充满了体内的多巴胺系

统。而让人迷恋抽烟的D2背叛基因同样也和其他麻醉剂上瘾有关，甚至和暴食也有关联。

1997年在北卡罗来纳州，一个叫托马斯•理查德•琼斯的男子因交通肇事导致两名女子丧生而受到审判。出事时他正处于酒精、止痛药和抗抑郁药的联合夹击之下。琼斯的辩护律师提到他有很长时间的麻醉剂成瘾史，并在辩护中说是“潜伏在酒精和药丸里的恶魔不肯放过他”。这个恶魔的一个化名就是多巴胺。

让一个利用诸如多巴胺和复合胺之类的化学信号来管理快感，这正是危险所在。而基因在生产这些化学物质中小小的差错都可能使一些人终生寻求化学物刺激下的高潮。

虽然目前的研究已表明基因在抽烟、喝酒和其他麻醉剂的使用过程中起到了一定作用，但我们也有确凿证据表明基因并非其中的唯一原因。同卵双胞胎对麻醉剂的使用会表现出类似但并不相同的倾向。如果一个人存在嗜酒问题，则其同卵双胞胎比异卵双胞胎出现同样行为的几率会高出25%~40%。但如果基因是问题的全部的话，那么同卵双胞胎就应该出现完全相同的行为。

以上这些只是对我们大脑信号系统理解的初期阶段。要完全理解麻醉剂上瘾的问题，必须结合基因及其他大量让人们使用或远离麻醉剂的非基因因素才可以。

欲壑难平（11）

意志力能挽救我们吗?

对麻醉剂“简单地说不”是改掉一个习惯最简单的方法。不幸的是，这种明确而低成本的方法也最容易失败。例如，在任何给定的一年内，试图说不的20人中只有1个能戒掉烟。未经训练的意志力看起来是个很棒的对策，但是等到弱点一起来反击，我们点燃一根烟或调一杯玛格丽特酒的时候，它就无可奈何了。

嗜酒者互诫协会（Alcoholics

Anonymous，AA）及类似的计划被人们看做是一种提供了超级加强型意志力。它们给会员们提供了一种复杂的支持系统，但其核心理念在于：成功依赖于个人的自制力。即使是12级的意志力也没有起到太大作用。批评者称仅有5%的AA会员在一年中能保持清醒。支持者对于95%的失败率提出质疑，但不管确切数字是多少，意志力并不是解决问题的法宝。

意志力的失败令人气馁。我们确实感到如果能再坚强一些，我们就能保持清醒。而且，我们周围经常是不明白上瘾是怎么回事的人。从某种意义上讲，14%的美国人都会遇到严重的嗜酒问题。这个数字令人咋舌，但它同时也意味着86%的美国人绝不会对酒精如此依赖。这些对酒精持反对态度的多数人可能会说：想养成良好的生活习惯，只需要下定决心，再加上一点点精神上的勇气就够了。

我们无法控制对麻醉剂的激情，其根源不在于人格缺陷，而是由于欲望的强大。对某些人来说，这种欲望是压倒一切的。高尔夫球员约翰•戴利愿花上300万美元仅仅为了喝酒。托马斯•科温顿这个瘾君子中的绝顶高手，曾因吸毒入狱31次。他说，尽管他知道会被捕并处以罚款，但还是要吸，因为“一旦毒瘾上来，什么处罚什么威胁都统统顾不得了。”

上瘾，绝不单纯是个意志力的问题，而是具有强大的进化和生物学根源。大脑线路上的轻微不同使我们对化学物质操控力的敏感度也有大有小。虽然我们的弱点各不相同，而且多数人并不像约翰•戴利和托马斯•科温顿那样走极端，我们每个人对破坏性物质还是具有强大的本能渴望。

欲壑难平（12）

由于麻醉剂在我们基因快感之路上横刀杀出，滥用化学品的战争是以我们自己为对手的。由于摄入像可卡因之类的多巴胺再摄取抑制剂，我们的神经元会沐浴在多巴胺带来的狂喜中，此时的大脑恍若置身天堂，完全不顾我们知道服用麻醉剂是不对的，或者我们体内的那一部分根本不需要麻醉剂。这就如同每次小狗在沙发上小便之后，您都拍拍它，再奖它一根大骨头。您认为这样能让它学会到户外撒尿吗?

停止服用麻醉剂也会有类似的挑战性。就像是要我们自己以后别再想食物和爱情一样，大脑不会把这种命令信以为真。一种行为若能给大脑带来最高的奖赏，再想停止不做，谈何容易！所以如果单纯靠意志力常常不足以取胜的话，我们也不会感到惊讶。我们不应该仅仅试图靠“对付”来处理一种要主宰我们生活的瘾症。

对那些从未试过麻醉剂的人来说，避而不沾事实上可能是上策。对于有家族上瘾史的人而言尤为如此。绝不尝试比中途退出要容易得多。但对那些已经上瘾的人，“只是说不”并不能帮助他们戒掉麻醉剂。但幸运的是，科学正在想方设法帮助他们。

技术疗法

耶稣诞生前几千年，生活在苏美尔（现代伊拉克的一部分）的人们已经喝上啤酒了。他们十分喜欢喝酒，我们可在废墟中频频发现有关啤酒的石壁画。同样，据说早在征服者到来之前，中美洲土著居民玛雅人就开始服用从蟾蜍身上提取的能引起幻觉的化合物了。玛雅人的这种麻醉剂混合物还作为“蟾蜍灌肠剂”用于结肠治疗。许多其他远古人类也都服用过天然麻醉剂。

偶尔使用麻醉剂明显没有引起多少问题。然而，这些天然的麻醉剂会在现代化学的加工下变得更加有效力。例如，许多人在咀嚼可可叶子时都会产生一种类似于咖啡因引起的沉醉感。虽然可可叶子所含

的可卡因不到1%，但经过提纯至60%或更高水平之后，其浓度和诱惑力都会增大。据报道，顶级可卡因产生的快感比任何自然行为带来的快感都强烈得多。毫不奇怪，人们会不惜以生命和背叛家庭为代价来换取这种兴奋的感觉。

欲壑难平（13）

因此，是现代技术把一种相对无害的产品提纯从而使之成为毁灭者。世界上至少存在1400万种化学物质。几个世纪以来，麻醉剂生产商对其中一二十种进行了加工提炼，这些物质恰好能刺激我们神经的幻觉。消遣性麻醉剂刚好是和大脑的快感线路最有效结合的化合物。这并非巧合。然而，就像终极双重间谍一样，技术也可能成为我们与麻醉剂战斗中最强大的盟友。

回想一下由已故大导演斯坦利•库布里克（Stanley

Kubrick）导演的电影《发条橙》（A

Clockwork

Orange）。影片描述的未来社会满是青年暴徒，他们从暴力和故意伤害他人中获得主要快感。传统的遏制暴徒方式造成了大量昂贵的警力投入，并使得监狱人满为患。

于是，当局不再压制这些年轻人，而代之以一种“革命性”策略。警察对他们的头目亚力克斯实行再教育。只要他看到电影中的暴力镜头，他就要受到拷打。最后他一想到暴力就会生病。这种“发条橙”计划是镇压性的，也以失败告终。然而，它使用了一种控制麻醉剂的替代策略。与其压抑这种毁灭性的激情，我们何不把这些强烈的欲望扼杀在萌芽当中?

想想那些“飞红者”，酒精对他们来说很难承受。虽然有些人的最爱就是好好喝一杯马提尼酒，而“飞红者”一喝酒就会不舒服，结果是他们成为酗酒者的几率要小得多。他们就是对酒不那么感兴趣。对他们而言，保持清醒并不需要什么意志力。我们可以利用这样的信息来帮助他人吗?

想象一下，您得到了一种灵丹妙药，一吃下去就可以让病人变成“飞红者”。这种药大约存在了50年了，叫戒酒硫（Antabuse），它

能够使酒精处理机器失去效能。服用之后，喝酒就会引起体内毒素的积累，让人觉得恶心—所谓“飞红反应”。

戒酒硫看起来就是为挫败酗酒而量身定做的。然而，多数研究的结论都认为它对对抗酗酒所起的作用微乎其微。怎么会呢？看看服药者的卧室、垃圾桶或者厕所吧。酗酒者会把每天要吃的药倒进厕所，或者先“含着”，稍后吐掉。这种事情多得很。他们甚至会欺骗自己爱的人—一个嗜酒者的妻子发现他把要吃一个月的药都码在厨房的门框上头了。

虽然戒酒硫的原理是对的，但是其作用消失得太快。嗜酒者扔掉药丸，以便可以在几天后的某个时间小小沉醉一下。新的抗瘾化学物要想有效的话，那么他需要不太长时间的意志力就能保证持久的自制效果。想想看，要是这种药一年只需吃一次，或者可以作为疫苗给儿

童接种，它的效果该有多好！

目前，一批抑制欲望的药物正在研制当中。例如，一种尼古丁疫苗最近显示出能持续减少由吸烟而产生的快感的效果。另一个叫做BP

897的药则是一种对抗可卡因的双料化学品。人清醒的时候，它可以将人对可卡因的欲望降至最低，同时能给予多巴胺系统些微的刺激。而一旦人吸入可卡因，BP

897就会对他翻脸，阻止麻醉剂发挥作用。

欲壑难平（14）

这些及其他一些正在开发中的产品有希望极大地增大人们选择的余地。但渐渐我们就会遇到像《发条橙》里那样的困境。政府能否要求违法犯罪的人服用这些药物以示惩罚？我们是否应该让孩子“免疫”，即使这样做会损害他们的一些激情？尼古丁疫苗和功效更为持久的戒酒硫的发明使我们在对抗麻醉剂方面取得了长足进步，但是还有另外一种科学方法可用来减少服用麻醉剂的代价。

我们抽的香烟中含有令人愉快、让人上瘾的尼古丁。据说监狱之所以令人不快，不仅仅因为它让人失去自由，更由于不得不和那群囚犯打交道。同样，吸烟造成的损害大半并非来自尼古丁，而是烟草中的其他成分。现在科学允许我们通过尼古丁贴片（nicotine

patch）或咀嚼口香糖来获得吸烟的快感，同时能避免烟草中致癌成分的侵害。

通过尼古丁贴片或口香糖，我们更容易戒掉烟瘾。如前所述，只有5%试图靠自己戒烟的人能够成功。而在另一项研究中，通过使用尼古丁贴片食疗法，4

000人中有超过40%的人可以在一年之内远离香烟。这些人并没有戒掉对尼古丁的迷恋，只是科技使他们可以在更少副作用的情况下获得过瘾的感觉。

美沙酮（methadone，一种人工合成的麻醉药品，临床上用作镇痛麻醉剂。—编者注）是另一个以毒攻毒的例子。它像海洛因一样能刺激我们天然的快感神经。在美国，从前曾服用海洛因的10多万人现在改用美沙酮，而且能过上相对正常的生活。就像使用尼古丁贴片的人一样，美沙酮使用者并没有消除他们的欲望，而只是在更小的代价下满足了欲望。电影《安妮•霍尔》（Annie

Hall）中的一个人物总结得好：“以前我是海洛因瘾君子，现在成了美沙酮瘾君子了。”

在可预见的未来，我们还会生活在这样的一个世界：烟草公司、烈酒制造商和药品垄断企业还会千方百计兜售其危险而令人向往的化学品。虽然当前的对策还不完善而且有限，科技却许诺使两种方法都能获得更长期的功效。将来我们要么是更多地压抑自己的欲望，要么是更多地使用能让我们享受其中的新式化学药品。